॥ विश्रामोपनिषत् ॥

ॐ पूर्वदले श्वेतवर्णे यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा धैर्यमुदारं च धर्मकीर्तिमतिर्भवेत् ॥

अग्निदले रक्तवर्णे यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा क्रोधश्च कामश्च मन्दबुद्धिर्मतिर्भवेत् ॥

कृष्णवर्णे दक्षिणदले यदा विश्राम्यते मनः ।
निद्रालस्यभयं देवि मत्सरे च मतिर्भवेत् ॥

नैरृतदले नीलवर्णे यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा क्रोधश्च कामश्च मनोभिन्नमतिर्भवेत् ॥

पश्चिमदले कपिलवर्णे यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा हास्यविनोदौ च उत्साहे च मतिर्भवेत् ॥

श्यामवर्णे वायुदले यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा चिन्तोच्चाटनं च वैराग्ये च मतिर्भवेत् ॥

पीतवर्णोत्तरदले यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा शृङ्गारभोगौ च कल्पनायां मतिर्भवेत् ॥

गौरवर्णेशानदले यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा कृतात्मानं धर्मकीर्तिमतिर्भवेत् ॥

सन्धौ सन्धौ मिश्रितानां यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा देहो गृहं राज्यं निर्दोषा च मतिर्भवेत् ॥

श्यामवर्णे मध्यदले यदा विश्राम्यते मनः ।
तदा सर्वगुण ज्ञान चैतन्य च मतिर्भवेत् ॥

यस्य स्मरणमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
ये पठन्ति सदा भक्त्या सायुज्यपदमाप्नुयुः ॥

इति विश्रामोपनिषत् सम्पूर्णा ।